



ટીકી ટીકી, ફરી ફરી, આયનાઓ ભરી ભરી,
હું જ મને નીરખવા લાગી.....
મારી તે ડાળ પર હું જ હવે રોજ રોજ,
શમણાના ફૂલ સમી ફૂટું....
ના એ વૃંદાવન, ગાયો, ગોવાળ છતાં
સામટી કાં વાંસળીઓ વાગી.....

મોહન મઢીકર

સૌ કોઈ આ ઉમરના ગાળામાંથી પસાર થાય છે. નિર્દોષ મસ્તીમાંથી અને માતા-પિતા આધારીત દુનિયામાંથી નીકળવાની આ ઉમરે યુવાનો અને ખાસ કરીને છોકરીઓ સમક્ષ ઉભી થતી પરિસ્થિતિ તેઓને કેટલીયે વિમાસણમાં મૂકી દે છે.

આવી વિમાસણો એટલે ઉભી થાય છે કે કોઈ તેમને સમજાવતું નથી કે દરેકના જીવનમાં અનિવાર્યપણે આવતી આ પરિસ્થિતિ કેમ ઉભી થાય છે. શરીરમાં થતા ફેરફારો જેવાકે, માસિક આવવાનું શરૂ થવું કે વિજાતીય આકર્ષણ ઉભું થવું એ ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે. પુખ્તવયના જીવનકાળમાં તેમણે માતૃત્વ ભોગવવાનું છે તેના માટે તેમનું શરીર તૈયાર થઈ રહ્યું છે. એ વાત આ ઉમરે તેમને જો સાચી માહિતી દ્વારા સમજાવવામાં ન આવે તો ઘણી તકલીફો થઈ શકે, અનિચ્છાએ સગર્ભા બનવું, જાતીય રોગ થવા વગેરે.

આ પુસ્તિકા આવી સમસ્યાઓમાં માર્ગદર્શન આપી શકશે તેવી આશા છે.

કાચી ઉંમરની વાતો

કિશોર – કિશોરીઓ માટે



–: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)



આર્યનો પરિચય



આર્ય (એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ), ૧૯૮૨થી ગુજરાતની પૂર્વપટ્ટીમાં આવેલા આદિવાસી વિસ્તારોમાં કાર્ય કરે છે.

ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકોને પ્રાથમિક આરોગ્ય સુવિધા મળે તે માટે ગામના યુવાન- યુવતીઓને આરોગ્યરક્ષક તરીકે તૈયાર કરવા, સુવાવડ સલામત થાય તે માટે દાયણબેનને તાલીમ આપવી તેમજ શાળાના બાળકો માટે આરોગ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો કરવા જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિ આર્ય તરફથી કરવામાં આવે છે.

આરોગ્ય વિષે વૈજ્ઞાનિક માહિતી સરળ ભાષામાં આપવા ચિત્રોવાળી પુસ્તિકાઓનું પ્રકાશન પણ કરવામાં આવે છે.

છેલ્લા થોડા વર્ષથી, ખાસ કરીને હાઈસ્કૂલમાં ભણતા તરૂણ-તરૂણીઓ માટે જરૂરી પ્રજનનતંત્ર શિક્ષણ આપવા સ્કૂલોમાં પણ નિયમિત રીતે કાર્યક્રમ કરવામાં આવે છે.

આરોગ્યના કામો ઉપરાંત પ્રાથમિક શિક્ષણ, જંગલ જમીનના પ્રશ્નો તથા વિકાસના અનેક કાર્યક્રમો પણ આર્ય દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આલેખ : ડૉ. દક્ષા પટેલ

સંકલન અને ડિઝાઇન : રશ્મિ કાપડીયા

ત્રીજી આવૃત્તિ : એપ્રિલ ૨૦૧૨
જુની આવૃત્તિ : પુસ્તિકા “નાવણ”
કિંમત રૂ. ૧૫/-

: ચિત્રો :
મુખ્ય પુષ્ક : કિરીટ પાનવાલા
છેલ્લાપાને : ગોલ્ડન રાજસ્થાન બુકમાંથી સાભાર

—: પ્રકાશક :—

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

ઓઝરપાડા રોડ, નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૬૬૦૫૦
ફોન : દવાખાનું : ૦૨૬૩૩-૨૯૩૨૩૨, મોબાઈલ : ૯૮૨૫૬ ૫૧૩૪૧

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક ક્રિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

પ્રસ્તાવના :

આજે તમારી સાથે મારે એ વાતો કરવી છે, જે તમારા અને દરેક છોકરી-છોકરાઓના મનમાં રમ્યા કરતી હશે. આ વાતો છે આપણા શરીર વિષેની.

આપણે જાણીએ છીએ કે આ શરીર થકી જ શ્વાસ ચાલે છે, હૃદય ધબકે છે, ખોરાક પચે છે. આ કાર્યો કરવા શરીરમાં કેફસાં છે, હૃદય છે, જઠર-આંતરડા છે.... બીજા પણ ઘણાં અવયવો છે.

આ બધાં અવયવો સારી રીતે કામ કરી શકે અને આપણને કોઈ રોગ ના થાય એ માટે આપણે શરીરની બધી જ કાળજી લઈએ છીએ. છતાં શરીર ધીરે ધીરે ઘરડું થતું જાય છે, સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઓછી થતી જાય છે અને આપણે ઈચ્છીએ કે ન ઈચ્છીએ છેવટે મૃત્યુ તો આવે જ છે.



આથી આપણા શરીરમાં કેટલાંક એવા અવયવો છે જે નવું શરીર બનાવવાનું કામ કરે છે. એક નવા જીવને જન્મ આપે છે. આવું કામ કરનાર આ અવયવો તે પ્રજનનતંત્રના અવયવો. શરીરમાં બીજા બધાં તંત્રના અવયવો છોકરા અને છોકરી બંનેમાં સરખા છે પણ પ્રજનનના અવયવોની રચના છોકરીઓમાં અને છોકરાઓમાં જુદી-જુદી હોય છે.



આપણે અહીં જે વાત જાણીશું, તે જન્મ આપવામાં ભાગ લેતા પ્રજનનતંત્રના આ અવયવોની, તેના વિકાસની, તેના કાર્યની, તેની સાથે જોડાયેલી અનેક સમસ્યાઓની અને ચિંતાઓની. કેમ કે આ વિષે સાચી જાણકારી દરેકને સાચા સમયે, સાચી ઉંમરે મળતી નથી અને આપણે પણ શરમના માર્યાં કોઈને પૂછી શકતા નથી.

આપણા ઘરમાં કે સ્કૂલમાં પણ આ વિષે છૂટથી વાતો થતી નથી. ઘણીવાર તેને લીધે ખોટી માન્યતાઓ ઘર કરી જાય છે અને ખોટા નિર્ણયો પણ લઈ લેવાય છે. આ પુસ્તિકા મારફતે આપણે આ વિષે યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવીએ.

કિશોરાવસ્થાની ઉંમરે થતા લાગણીના ફેરફારો

બાળપણ ગયું - આવી જુવાની

- બાળપણ એટલે ૮-૧૦ વર્ષ સુધીની ઊંછળ કૂદની ઉંમર, નિર્દોષ મસ્તીની ઉંમર. મોટાભાગના માટે આ વર્ષો દુનિયાદારીનાં અનુભવો વગરના નિર્દોષ આનંદના હોય છે. પરંતુ જેમ જેમ બાળપણમાંથી કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશવાનું શરૂ થાય ત્યારે છોકરા-છોકરીઓની દુનિયા અચાનક બદલાવા માંડે છે.
- કિશોરાવસ્થા એટલે ૧૦-૧૮ વર્ષ વચ્ચેની દિવાસ્વપ્નોમાં રાયવાની ઉંમર. આ વર્ષોમાં છોકરા-છોકરીઓનું શરીર ઝડપથી બદલાતું હોય છે. તેમના વિચાર વર્તન પણ ઘણાં બદલાવા લાગે છે.
- અત્યાર સુધી મા બાપનું બધું કહ્યું માનતા છોકરા-છોકરીઓને હવે કોઈ સલાહ આપે કે ટોકે તે ગમતું નથી. તેઓ પોતાની જુદી ઓળખ ઈચ્છે છે, સ્વત્રંત નિર્ણયો લેવા માંગે છે. જ્યારે મા-બાપ તો પહેલાંની જેમ જ અપેક્ષા અને આગ્રહો ચાલુ રાખે છે. આથી ઘરમાં નાની નાની બાબતોમાં તનાવ પણ થાય છે.



- છોકરી-છોકરાઓ આ ઉંમરે પોતાના દેખાવ બાબતે પણ ખૂબ જ સભાન થવા લાગે છે. સતત સુંદર દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે, નવી ફેશનના કપડા, વસ્તુઓ લેવાનો આગ્રહ રાખે, કલાકો સુધી અરીસામાં જોયા કરે.....

- વળી આ ઉંમરે છોકરા-છોકરી એકબીજાનું ન સમજાય તેવું ખેંચાણ અનુભવે છે અને સાથે સાથે શરમાઈને એકબીજાથી દૂર પણ ભાગે છે. જાતજાતની ગડમથલ થાય છે, કલાકો સુધી વિચારોમાં ખોવાયેલા રહે છે. સમજ નથી પડતી કે શું સાચું ને શું ખોટું. પરંતુ આ બિલકુલ સ્વાભાવિક બાબત છે, લગભગ દરેક છોકરા-છોકરી આવું અનુભવે છે. તેથી પોતાને કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે તેવી કોઈ હીણપતની લાગણી રાખવી નહીં. આવું શરીરમાં ઝરતા અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન્સ) ને લીધે થાય છે.



વિજાતીય આકર્ષણ થવું.



મિત્રો સાથે વધુ રહેવાનું પસંદ કરવું.



રમત-ગમતથી આનંદ મેળવવો.



છોકરીઓને માર્ગદર્શન આપવું.

- હા, એક અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. ઘણીવાર આવા આકર્ષણને પ્રેમ માની છોકરીઓ જાતીય સંબંધ કરી બેસે છે અને પછી અણધારેલી અનેક મુસીબતો આવે છે. જેવીકે મહિના રહી જવા, જાતીય રોગ કે એઈડસ જેવા જીવલેણ રોગ થવા, સતત માનસિક તાણ અનુભવવી વગેરે. આથી આવી કાચી ઉંમરે શરીર સંબંધથી દૂર રહેવું વધુ હિતાવહ છે. વળી એક જ વાર શારીરિક સંબંધ થવાથી પણ મહિના રહી શકે છે, તેથી આ બધાથી બચવું જ ખૂબ જરૂરી છે.

- ખરેખર તો આ ઉંમરે સારી મિત્રતા કેળવવી જોઈએ. આ ઉપરાંત આપણી શક્તિને યોગ્ય રીતે વાળવા રમત-ગમત, સંગીત-કળા વગેરેમાં ખૂપી જવું જોઈએ, જેથી આનંદ પણ મળે અને સાથે સાથે પોતાનો આત્મવિશ્વાસ પણ ખૂબ વધે.

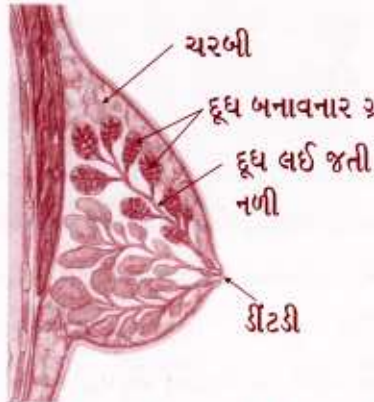
- છોકરા-છોકરીઓની વિકાસની આ નાજુક પળોમાં ઘરના વડીલોએ પણ તેઓને ધીરજ અને સહાનુભૂતિથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સ્કુલોમાં પણ શિક્ષકો મારફતે આ વિષે જો યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવે તો તેઓને સાચા સમયે સાચી સમજણ મળે અને ઘણી મૂંઝવણો ઓછી થાય.

છોકરીઓમાં થતા શારીરિક ફેરફારો

૧૦-૧૨ વર્ષની ઉંમર પછી છોકરીઓના શરીરમાં અચાનક એવા ફેરફાર શરૂ થાય છે, જે એને ઘણીવાર ગભરાવી મૂકનારા હોય છે. છોકરીઓને ખબર નથી પડતી કે તેમને આ શું થઈ રહ્યું છે. જેમકે, તેમની ઉંચાઈ વધે છે, બગલમાં અને અંદરના ભાગમાં વાળ ઉગે છે, છાતીનો ભાગ વધે છે, અને ખાસ તો માસિકની શરૂઆત થાય છે.....

સ્તનનો વિકાસ થવો :

- શરૂઆતમાં છાતીના ભાગે નાની ગાંઠ જેવું થાય છે. પછી આજ ભાગમાંથી ધીરે ધીરે સ્તનનો વિકાસ થાય છે. આશરે ૧૭-૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં સ્તનનો પૂરો વિકાસ થઈ જાય છે. તેને લઈ ઘણી છોકરીઓ શરમ અનુભવે છે. સ્તનનો વિકાસ તો ભવિષ્યમાં આવનાર બાળકને ધાવણ આપવા માટે થાય છે.
- કેટલીકવાર એક સ્તનનો વિકાસ પહેલો થાય અને બીજા સ્તનનો વિકાસ થોડો મોડો થાય છે. આથી થોડો સમય એક બાજુના સ્તન થોડા મોટા લાગે, પણ થોડા સમય બાદ છેવટે બંને સ્તન સરખા જ થઈ જાય છે. તેથી શરૂઆતમાં આવું લાગે તો ચિંતા કરવી નહીં.



- સ્તનની રચના જોઈએ તો સ્તનમાં મુખ્યત્વે દૂધ બનાવવા માટેની નાની નાની ગ્રંથિ તેમજ ચરબીનો ભાગ હોય છે. દરેક સ્ત્રીમાં દૂધની ગ્રંથિ લગભગ સરખી હોય છે. એટલે કે દૂધ તો દરેક બેનમાં જોઈતું જ બને છે, પણ ગ્રંથિની આજુબાજુ આવેલ ચરબીના થર ઓછા વધતા હોય છે. જો ચરબીના થર ઓછા હોય તો તે સ્તન

- નાના દેખાય અને જો ચરબીનો જથ્થો વધુ હોય તો સ્તન મોટા દેખાય છે. આમ સ્તન નાના કે મોટા દેખાવા તેનો આધાર ચરબીના જથ્થા પર હોય છે
- પુરૂષમાં સ્તનનું કોઈ કામ નથી તેથી તેમના સ્તન નાના જ રહે છે.

માસિકની શરૂઆત થવી



- આ ઉંમરે સૌથી અગત્યનો ફેરફાર છોકરીઓના જીવનમાં જે આવે છે તે છે માસિક આવવાની શરૂઆત. હવે છોકરીમાંથી તે સ્ત્રી બની રહી છે. તેને મહિના રહી શકે. આ તો બહુ મોટી વાત કહેવાય ને ?
- પહેલીવાર માસિક આવે ત્યારે ઘણી છોકરીઓ લોહી પડતું જોઈને જ ગભરાઈ જાય છે. તમે પણ કદાચ આવું અનુભવ્યું હશે. મોટાભાગના ઘરોમાં છોકરીઓને આ વિષે કોઈ વાત કરતું જ નથી. આવું કેમ થાય છે, તે વખતે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ તે કોઈ સમજાવતું નથી. ઉલ્ટાનું અમુક ઘરોમાં તો માસિક આવે એટલે તે મેલું છે એમ માની તેને જુદી બેસાડવામાં આવે છે. આથી તો તે વધુ મૂંઝાય છે. તો આપણે આ વિષે વિગતે સમજાએ.

૧૨-૧૪ વર્ષની ઉંમરે જ માસિક કેમ શરૂ થાય તે જોઈએ. :



- આપણા મગજની અંદર પિચ્યુટરી નામની ગ્રંથિ હોય છે. તેમાંથી કેટલાક અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન્સ) ઝરે છે. અંતઃસ્ત્રાવ એટલે એક જાતના રસાયણ. આમ તો ઘણી જાતના અંતઃસ્ત્રાવ મગજની આ ગ્રંથિમાંથી ઝરે છે અને શરીરના જુદા-જુદા અવયવો પર અસર કરે છે. આમાં અમુક અંતઃસ્ત્રાવ ખાસ કરીને પ્રજનનતંત્ર ઉપર જ અસર કરે છે અને તેના અવયવોમાં ફેરફાર લાવે છે. આ અંતઃસ્ત્રાવનું ૧૨-૧૩ વર્ષની ઉંમર પછી ઝરવાનું શરૂ થાય છે. જેથી તેની અસરને લીધે આ ઉંમરે માસિક શરૂ થાય છે.

માસિક વિષે વિગતે જાણીએ :

- મોટાભાગની છોકરીઓને તે ૧૫-૧૬ વર્ષની થાય તે પહેલાં માસિક શરૂ થઈ જાય છે. હા, પણ જો ૧૬ વર્ષની ઉંમર પછી પણ માસિક શરૂ ના થાય તો ડોક્ટરને બતાવવું જરૂરી છે.
- ઘણી છોકરીઓને શરૂઆતમાં માસિક અનિયમિત આવે છે, કોઈને બે-ત્રણ મહિને આવે છે તો કોઈને ૧૫-૨૦ દિવસમાં જ બીજીવાર આવી જાય છે. કોઈને માસિક ૨-૩ દિવસ દેખાય છે તો કોઈને ૬-૭ દિવસ સુધી ચાલુ જ રહે છે. ઘરના પણ ગૂંચવાઈ જાય કે આવું થાય તો શું કરવું.
- આથી આ વાત દરેકે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, જો શરૂઆતના એક-બે વર્ષ સુધી માસિક દર મહિને નિયમિત ના આવે તો તેને સામાન્ય બાબત ગણાવી. ઘણી છોકરીને આવું થાય છે. તેથી ગભરાવું નહીં અને ખોટી ચિંતા પણ કરવી નહીં... પરંતુ જો બે વર્ષ પછી પણ માસિક અનિયમિત રહે તો ડોક્ટરને બતાવવું જોઈએ.

આ સમજવા સૌ પહેલાં સ્ત્રી પ્રજનનતંત્રની રચના સમજીએ.



- માસિક જ્યાંથી આવે છે તે કોથળી પેટમાં ડૂંટીની નીચે પેટના ભાગમાં આવેલી હોય છે. આ જ કોથળીમાં ગર્ભ રહે છે, આથી તેને ગર્ભાશય કહેવાય છે. ગર્ભાશય એટલે ગર્ભ રહેવાનું સ્થાન.
- આમ ગર્ભાશયમાંથી માસિક આવે છે અને માસિક ના આવે ત્યારે ગર્ભ રહે છે.
- આ ગર્ભાશય છે તો હાથની મુઠ્ઠી જેવું નાનું પણ તેમાં જ્યારે ગર્ભનો વિકાસ થાય ત્યારે તે ધીરે ધીરે મોટું થતું જાય છે.



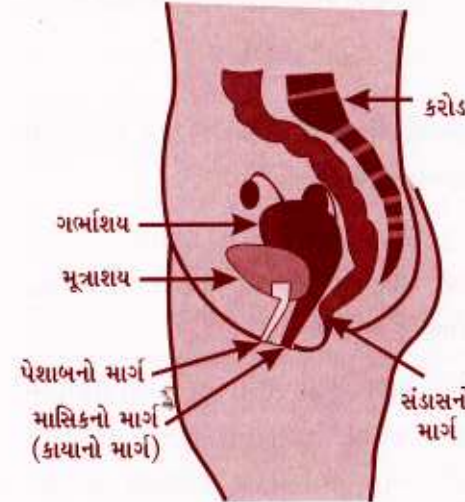
મુઠ્ઠી જેવડું ગર્ભાશય



૯મા મહિને દેખાતું ગર્ભાશય

- ગર્ભાશય મોટું થઈ શકે છે કારણ કે તે મજબૂત સ્નાયુઓનું બનેલું છે. આ સ્નાયુઓ સ્થિતિસ્થાપક હોય છે, જેથી તે ફૂલી પણ શકે અને ફરી પાછું સંકોચાઈને નાનું પણ થઈ શકે. જ્યારે ગર્ભ રહે ત્યારે તે ફુગ્ગાની જેમ ધીરે ધીરે મોટું થતું જાય છે. (નવમાં મહિને સગર્ભા બહેનનું પેટ કેટલું મોટું દેખાય તે તો તમે જાણો છો ને ?)

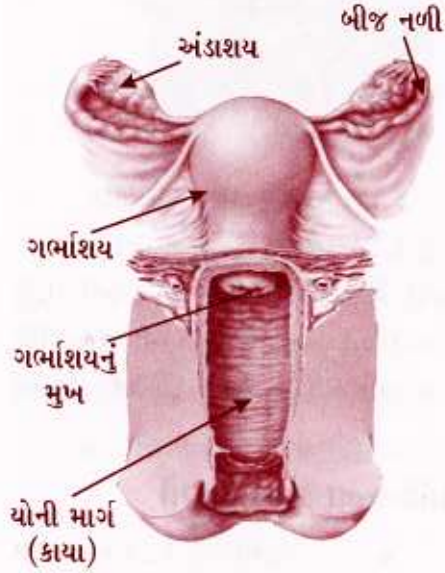
પેશાબ, સંડાસ અને માસિકના જુદા માર્ગો



- પેટમાં આવેલ આ ગર્ભાશયની આગળની બાજુ પેશાબની કોથળી-મૂત્રાશય હોય છે અને પાછળની બાજુ આંતરડાનો છેલ્લો ભાગ મળાશય આવેલો હોય છે. આમ ગર્ભાશય વચ્ચે હોય છે.
- એટલે કે સ્ત્રીઓના શરીરમાં નીચેના ભાગે ત્રણ માર્ગ હોય છે. આગળ પેશાબનો માર્ગ, પાછળ સંડાસનો માર્ગ અને વચ્ચે
- માસિકનો માર્ગ. આ બધા માર્ગના બહાર ખૂલતા છિદ્રો એકબીજાની નજીક આવેલા હોય છે. તેથી જ આ બધા ભાગો ચોખ્ખા રાખવા ખૂબ જરૂરી છે

ગર્ભાશયની રચના

- ગર્ભાશયનો દેખાવ જોઈએ તો તે જમરૂખ જેવા આકારનું દેખાય છે, જે અંદરથી પોલું છે. આ ગર્ભાશય ઉપરથી બંધ છે પણ નીચેનો ભાગ સાંકડો તેમજ ખુલ્લો છે. આ ભાગને ગર્ભાશયનું મુખ કહે છે.



- આ મુખ નીચે આવેલ નળાકાર કાયામાં ખુલે છે. કાયાને યોનિમાર્ગ પણ કહેવાય છે. આ કાયામાંથી માસિક બહાર આવે છે અને સુવાવડ વખતે બાળક બહાર આવે છે.

- કાયાનો ભાગ હંમેશા થોડો ભીનો રહે છે, કારણકે તેની દિવાલમાં અમુક ગ્રંથિઓ આવેલી છે. આમાંથી સતત ચીકણું પ્રવાહી ઝરે છે, જે સામાન્ય છે.

- ગર્ભાશયની ઉપરની બંને બાજુએથી જે નળી નીકળે છે તેને બીજનળી કહેવાય છે. આ નળીનો છેડો પંજા આકારનો હોય છે.
- આ બીજનળીના છેડે જે લીંબુ જેવો ગોળ ભાગ દેખાય છે, તેને બીજાશય કહેવાય છે. નવો જીવ બનાવવા બીજ જે ભાગમાં બને તે બીજાશય.. અહીં ગર્ભ બનવા માટે જરૂરી એવા સ્ત્રીબીજ બને છે.
- આમ તો બંને બીજાશયની અંદર ખૂબ બધાં નાના નાના અપરિપક્વ સ્ત્રીબીજ જન્મથી જ રહેલા હોય છે. જેમ પપૈયા, તડબૂચના નાના બીજ હોય તેવા જ, પણ દેખાય તેટલા મોટા નહીં. આ અપરિપક્વ સ્ત્રીબીજ તે એક જાતના કોષ જ છે.

સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું



- માસિક આવ્યા બાદ બીજાશયમાં આવેલા ખૂબ બધા અપરિપક્વ સ્ત્રીબીજમાંથી એક સ્ત્રીબીજ ધીરે ધીરે વધે છે. તે લગભગ ચૌદમા દિવસે મોટું અને પરિપક્વ થઈ જાય છે. ત્યારબાદ તે બીજાશયમાંથી છૂટું પડી બહાર આવે છે. એક મહિને એક બાજુના બીજાશયમાંથી તો બીજા મહિને બીજા બાજુના બીજાશયમાંથી સ્ત્રીબીજ છૂટું પડે છે.
- જેવું સ્ત્રીબીજ બીજાશયમાંથી બહાર આવે કે બીજનળીનો પંજો તેને ઝીલી લઈ બીજનળીમાં લાવે છે.
- આ બીજનળીની અંદરની દિવાલમાં વાળ જેવી રચના આવેલી છે, જે સતત હલ્યા કરે છે. તેને લીધે સ્ત્રીબીજ ધીરેધીરે ઘડેલાઈને ગર્ભાશયમાં પહોંચી શકે છે.
- હવે જો શારીરિક સંબંધ ના થયો હોય તો આ સ્ત્રીબીજ એક-બે દિવસ બાદ જ મરી જાય છે.
- આ સ્ત્રીબીજ આખા મહિના દરમિયાન ગમે ત્યારે છૂટું પડતું નથી. જે બહેનોને દર મહિને નિયમિત માસિક આવતું હોય તેમને માસિક આવ્યા પછીના ૧૪ દિવસની આસપાસ એટલે કે વચલા દિવસોમાં જ તે છૂટું પડે છે. જો માસિક અનિયમિત હોય તો સ્ત્રીબીજ ક્યારે છૂટું પડે તે કહી શકાય નહીં.
- આમ સ્ત્રીબીજ મહિનામાં એક જ દિવસ છૂટું પડતું હોઈ અને ત્યારબાદ એક-બે દિવસ જ જીવી શકતું હોવાથી મહિનામાં ફક્ત બે-ત્રણ દિવસ જ એવા હોય કે જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી શકે છે.



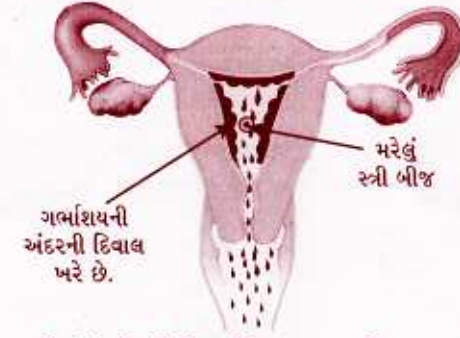
● આપણે જોયું કે ગર્ભાશય મજબૂત સ્નાયુઓનું બનેલું છે. આ ગર્ભાશયની અંદર દર મહિને ભીની માટી જેવી પોચી દિવાલ બને છે. આ દિવાલની સપાટીમાં ખૂબ બધી લોહીની નાની નાની નળીઓ આવેલી હોય છે. આ ઉપરાંત બીજાશયમાંથી ઝરતા કેટલાંક રસને લીધે અંદરની આ દિવાલ ખૂબ સુંવાળી અને ભીની બને છે. આ શું કામ થતું હશે?

● જેમ દર વર્ષે ચોમાસુ બેસે તે પહેલાં વાવણીની તૈયારી કરવા ખેડૂત જમીનને ખેડીને ભીની-પોચી તૈયાર કરી તેમાં બી વાવે છે, એવી જ રીતે ગર્ભાશયની અંદરની દિવાલ પણ દર મહિને ગર્ભ રહે તો તેને પોષવા નવી બને છે.

● હવે જો શારિરીક સંબંધ થાય એટલેકે પતિ-પત્ની ભેગા મળે તો નળીમાં રહેલ સ્ત્રીબીજ અને પુરુષના વીર્યમાંથી આવતું પુરુષબીજ એકબીજાને મળે છે. તેમાંથી ફલિતબીજ એટલે કે ગર્ભ બને છે. આ ગર્ભ અંદર તૈયાર થયેલી દિવાલમાં ચોંટે છે.

● પરંતુ જો એક-બે દિવસની અંદર જ નળીમાં આવેલ સ્ત્રીબીજને પુરુષબીજ ન મળે તો આ સ્ત્રીબીજ મરી જાય છે. હવે ગર્ભને પોષવા માટે બનેલી અંદરની પોચી દિવાલ કામની નથી. આથી તે તૂટવા માંડે છે, સાથે સાથે તેમાં રહેલી લોહીની નળીઓ પણ તૂટી જાય છે. આને માસિક કહેવાય છે.

● માસિક વખતે ગર્ભાશયની દિવાલ, લોહી અને મરેલું સ્ત્રીબીજ બધું જ ગર્ભાશયમાંથી કાયા વાટે બહાર નીકળે છે. આમ માસિકમાં ફક્ત લોહી નથી આવતું. લોહીની સાથે ગર્ભાશયની અંદરની દિવાલ પણ ખરે છે તેથી માસિકનો રંગ કથ્થઈ જેવો દેખાય છે.



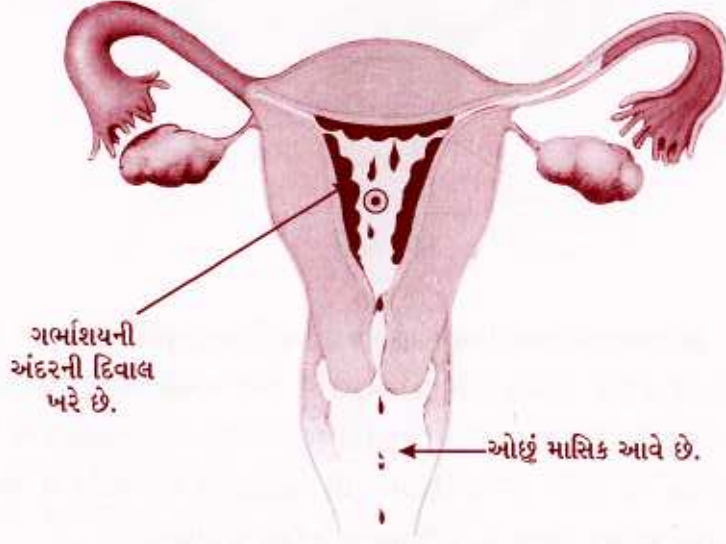
● મોટાભાગની છોકરીઓને માસિક ૩-૪ દિવસ સુધી આવે અને માપનું આવે છે. તેમાં કુલ ૩૦-૪૦ મિલિ. એટલે કે ૬-૮ ચમચી જેટલું લોહી નીકળે છે (દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કપડા બદલવા પડે). વળી કોઈને માસિક બે દિવસ જ ચાલુ રહે તો કોઈને ૬-૭ દિવસ સુધી આવ્યા કરે છે. આમ બે થી સાત દિવસ વચ્ચે માસિક દેખાય તો તે સામાન્ય બાબત જ ગણાય.

● માસિક ચક્ર દરેક છોકરીઓનું જુદું-જુદું હોય છે. સામાન્ય રીતે મોટા ભાગની (૮૦%) છોકરીઓને દર મહિને તારીખ પ્રમાણે માસિક આવે પણ કોઈને અઠવાડિયું વહેલું આવે, એટલે કે ૨૧-૨૨ દિવસે આવી જાય, તો કોઈને અઠવાડિયું મોડું આવે, એટલે કે ૩૪-૩૫ દિવસે આવે. જો માસિક અઠવાડિયું મોડું કે વહેલું આવે પણ નિયમિત રીતે આવે તો આ સામાન્ય બાબત ગણાય.

● આ માસિક કેટલા દિવસે આવે તે સ્ત્રીબીજ બીજાશયમાંથી કયા દિવસે છૂટું પડે તેના પર આધાર રાખે છે. કારણ કે સ્ત્રીબીજ છૂટું પડ્યા પછી માસિક તો ચોક્કસ ૧૪મા દિવસે આવે છે. આથી જે બેનને સ્ત્રીબીજ વહેલું છૂટું પડે તેને માસિક વહેલું આવી જાય છે. અને જેને મોડું છૂટું પડે તેને મોડું આવે છે.

● એકવાર માસિક આવે પછી ગર્ભાશયમાં ફરીથી નવી દિવાલ બનવાનું શરૂ થાય છે. આમ દર મહિને એક નવું સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થાય, છૂટું પડે, ગર્ભની તૈયારી માટે નવી દિવાલ બને અને ગર્ભ ન રહે તો દિવાલ ખરે. આથી બેનને દર મહિને માસિક આવે. ૧૨-૧૪ વર્ષની ઉંમરથી ૪૫-૫૦ વર્ષની ઉંમર સુધી આ ક્રમ-ચક્ર ચાલુ રહે છે.

ઓછું માસિક આવવું



- જો માસિક એક કે બે દિવસ આવે, ખૂબ ઓછું ચાંદલા જેટલું દેખાય તો તેને ઓછું માસિક આવે એમ કહેવાય.
- જો પહેલેથી જ ઓછું માસિક આવે તો કોઈ ચિંતા કરવી નહીં. દરેકને પોતાના શરીરની ખાસિયત પ્રમાણે માસિક આવે. તેથી કોઈ નૂકશાન થતું નથી. પેટ ફુલી જશે, પેટમાં મેલું કે બગાડ રહી જશે, આંખોને નૂકશાન થશે તેવો કોઈ ડર રાખવો નહીં.
- ઘણાંને માસિક મોડું પણ આવે છે. આનું કારણ અમુક જાતની ચિંતાઓ થવી જેમ કે, પરીક્ષા હોય, બહારગામ જવાનું થાય, ખૂબ થાક લાગ્યો હોય. આમ રોજની દિનચર્યામાં ફેરફાર થવાથી પણ કોઈકને માસિક વહેલું આવી જાય તો કોઈકને માસિક લંબાઈ જાય છે.
- મૂળ એ વાત સમજવાની જરૂર છે કે પોતાને દર મહિને જે રીતે માસિક આવતું હોય તેમાં જો કોઈ ફેરફાર થાય તો ડોક્ટરને બતાવવું જરૂરી છે. ઘણાં કારણથી આવું થઈ શકે છે. ગર્ભાશય કે બીજાશયમાં કોઈ રોગ હોય, તેમાં સોજો હોય તો પણ માસિકમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

વધુ માસિક આવવું

જો ૭ દિવસથી વધારે દિવસો સુધી માસિક આવે, કે મહિનામાં બે વાર એટલે કે ૧૫-૧૬ દિવસમાં જ માસિક પાછું આવી જાય, માસિક વખતે લોહીની ગાંઠો પડે તો વધુ માસિક આવે છે તેમ કહેવાય.



વધુ માસિક આવે તો શું કરવું તે જોઈએ ?

- પહેલી વાત એ કે વધારે માસિક આવે તો દવાખાને જઈને જરૂરી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. કારણ કે વધુ માસિક આવવાના ઘણાં કારણો હોય શકે. ડોક્ટર તપાસશે અને જરૂર લાગે તો સોનોગ્રાફી કરશે. ત્યારબાદ સારવાર કરશે. કેટલાંક હોર્મોન્સની દવાઓથી પણ માસિક નિયમિત કરી શકાય છે. માસિક વધુ આવે તો ગર્ભાશયની કોથળી સાફ કરાવવી જ પડે કે કઢાવી નાખવી પડે તેવું જરૂરી નથી.
- વધારે માસિક આવવાથી શરીરમાંથી વધારે લોહી નીકળી જાય છે. તેથી છોકરીઓને થાક અને અશક્તિ લાગે છે. જીભ, નખ, આંખ ફિક્કા પડે છે, આને પાનુરોગ કે એનિમીયા કહેવાય છે.
- આથી વધારે માસિક આવતું હોય તેવી દરેક છોકરીઓએ આયર્નની ગોળી લાંબા સમય સુધી એટલે કે આશરે ત્રણ-ચાર મહિના લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આયર્નની ગોળી લેવાથી લોહીમાં હીમોગ્લોબીન બને છે. જેથી શરીરમાં શક્તિ-સ્ફૂર્તિ આવવા માંડે છે. અશક્તિ માટે ગ્લુકોઝના બાટલા કે શક્તિના-વિટામીનના ઈજેક્શન લેવાની જરૂર નથી. તેથી તો ખોટા ખર્ચા વધે છે.



- ૫૦% એટલે કે અડધા ઉપરની છોકરીઓને માસિક આવે ત્યારે પેટમાં, કમરમાં કે પગમાં દુઃખાવો થતો હોય છે. તેમાં વળી અમુક (૧૦%) છોકરીઓને તો એટલો બધો દુઃખાવો થાય કે તે બૂમો પાડે, આળોટે, રોજનું કામ પણ કરી ના શકે. વળી આવું તો દર મહિને થાય.
- મોટાભાગે આ દુઃખાવો માસિક આવવાના થોડા કલાક પહેલાં શરૂ થાય અને બે-ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે. આ દુઃખાવો ગર્ભાશયના કોઈ રોગને લીધે થતો નથી.
- માસિક વખતે દુઃખાવો થવાનું એક કારણ ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ સંકોચાય તેવું મનાય છે. માસિક વખતે દિવાલ ખેરવીને કાંચા વાટે બહાર કાઢવા ગર્ભાશયના સ્નાયુ સંકોચાય અને વિસ્તાર પામે છે. આ સ્નાયુઓની નસો (જ્ઞાનતંતુ) પેટ-કમર અને પગમાં જોડાયેલી હોય છે. આથી તે ભાગોમાં દુઃખાવો થાય છે.

સારવાર :

- માસિક વખતે જો સામાન્ય દુઃખાવો જ થતો હોય તો દવાની જરૂર નથી. ખાસ તો તે દિવસોમાં ખૂબ ભારે કામ નહીં, પણ હળવું કામ ચાલુ રાખવું, પૂરતો ખોરાક લેવો, ખૂબ પાણી પીવું, ગરમ પાણીનો શેક કરવો.....
- જો પેટ કે કમરમાં સહન ના થાય તેવો દુઃખાવો થતો હોય તો દુઃખાવાની ગોળી લેવી પડે. આઈબુપ્રોફેન, ડાયક્લોફેન, નેપ્રોક્સીન આ બધામાંથી ડૉક્ટરને પૂછી તેના જણાવ્યા પ્રમાણે ગોળીઓ લેવાથી દુઃખાવામાં ઘણી રાહત થાય છે.

- આમાંથી જે માફક આવે અને ફાવી જાય તે ગોળી લઈ શકાય. આ ગોળી દવાના સ્ટોરમાં, દવાખાનામાં કે ગામના આરોગ્ય રક્ષક પાસેથી સહેલાઈથી મળી રહે છે.
- દુઃખાવાની આ ગોળી માસિકનો દુઃખાવો શરૂ થાય કે તરત જ લેવી. જેથી જલ્દીથી રાહત મળે. દુઃખાવો ખૂબ વધે ત્યાં સુધી રાહ જોવી નહીં. ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લઈ શકાય. તે હંમેશા જમ્યા પછી જ લેવી, ભૂખ્યા પેટે લેવાથી એસીડીટી થઈ શકે.
- એક બાબત ધ્યાન રાખવા જેવી છે કે જો શરૂઆતના વર્ષોમાં માસિક વખતે દુઃખાવો થતો ના હોય પણ અમુક વર્ષો પછીથી દુઃખાવો શરૂ થાય, દુઃખાવો જૂદી જાતનો હોય, માસિક આવવાના ૬-૭ દિવસ પહેલાથી શરૂ થાય તો આ દુઃખાવો સામાન્ય નથી. તે ગર્ભાશય કે અંડાશયના કોઈ રોગને લીધે હોઈ શકે. આથી જો પાછળથી આવો જૂદી જાતનો દુઃખાવો થાય તો ડોક્ટરને બતાવી તેનું કારણ જાણી સારવાર કરાવવી જોઈએ.

માસિક આવતા પહેલા થતી તકલીફ : (પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ)

- અમુક બેનોને માસિક શરૂ થવાના ૧૦-૧૨ દિવસ પહેલા અમુક તકલીફ થાય છે અને માસિક શરૂ થાય ત્યારે જતી રહે છે. આવું દર મહિને માસિક આવતા પહેલા જ થાય. કોઈને સામાન્ય તકલીફ થાય તો કોઈને એટલી વધી જાય કે તેનાથી કંઈ કામ ના થાય. આ લક્ષણો શારીરિક કે માનસિક કંઈ પણ હોઈ શકે છે.
- શારીરિક લક્ષણો જેમ કે બંને સ્તનમાં દુઃખાવો થાય, માથું દુઃખે, પેટ ફૂલેલું લાગે, કબજિયાત થાય.....
- માનસિક લક્ષણો જેવા કે જરા જરામાં ગુસ્સો આવે, રડવું આવે, કોઈ કામમાં મનના લાગે, ઉઘ ના આવે, અમુક વસ્તુ ખાવાની ખૂબ ઈચ્છા થાય વગેરે... જો આમાંના અમુક લક્ષણો જણાય તો ડૉક્ટરને બતાવવાની જરૂર છે. આ થવાનું એક કારણ શરીરમાં થતા હોર્મોન્સના ફેરફાર મનાય છે.
- આવું થાય તો ખૂબ પાણી પીવું. પૂરતો ખોરાક લેવો, ચા-કોફી ઓછા પ્રમાણમાં લેવા, ખોટી ચિંતા કરવી નહીં. તેમ છતાં ફેર ના પડે તો ડૉક્ટરને બતાવવું.

માસિક પહેલા શરીર ધોવાવું



- ઘણી બેનોને માસિક આવવાનું હોય તેના બે-ત્રણ દિવસ પહેલા દહીં જેવું થોડું ચીકણું સફેદ પાણી પડે છે. જો આ સાથે સાથે કાયાના ભાગમાં ખંજવાળ આવતી ના હોય કે વાસ મારતી ના હોય તો તે સામાન્ય બાબત છે. પણ જો તે સાથે ખંજવાળ આવે કે વાસ મારે, પીળું કે લીલું પાણી પડે, પેટમાં દુઃખે તો તે ચેપને લીધે હોઈ શકે. આ માટે ડૉક્ટરની સારવાર લેવી જોઈએ.

માસિક વખતે ક્યારે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે તે ફરી જોઈએ. :



- ૧૬ વર્ષની ઉંમર થાય તો પણ માસિક શરૂ થયું ના હોય.
- માસિક શરૂ થયા બાદ બે વર્ષ પછી પણ માસિક અનિયમિત રીતે આવતું હોય. જેમ કે બે-ત્રણ મહિને આવે, ૧૫ દિવસમાં આવે....
- માસિક ૭ દિવસ કરતા પણ લાંબો સમય આવે અને તેમાં ગાંઠો પડે.
- માસિક સમયે ખૂબ પેટ-કમરમાં દુઃખે, જેથી રોજાંદુ કામ પણ ના થાય.
- માસિક ચક્ર દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે માસિક આવ્યા કરે.
- માસિક શરૂ થતા પહેલાંના લક્ષણો દેખાય. (પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ)

શું માસિક વખતે પાળવું જોઈએ?



- હજુ પણ ઘણાં ઘરોમાં માસિકમાં આવતા લોહીને મેલું લોહી માની આભડછેટ પાળવામાં આવે છે. છોકરીને કહેવામાં આવે કે માટલાને ના અડાય, ચુલા પાસે ના જવાય, અથાણાં-પાપડ તો બગડી જ જશે કે ? તમને શું લાગે છે ખરેખર આ પાળવું જરૂરી છે ?
- માસિક આવવું એ શરીરની એક કુદરતી ક્રિયા છે. દરેક છોકરી તેમાંથી પસાર થાય છે. જેમ મળમૂત્ર નકામા હોવાથી શરીર તેને બહાર કાઢે છે તેમ ગર્ભાશયની દિવાલ ગર્ભ ન રહેવાથી ખરી પડે છે.
- માસિકનો રંગ જે કથ્થઈ છે તે તો દિવાલ અને લોહીના ભેગા થવાને લીધે છે. એટલે કે માસિક એ મેલું કે ખરાબ લોહી નથી, બરાબરને ?
- આમ માસિક વખતે બેનોએ આભડછેટ પાળવાની જરૂર વૈજ્ઞાનિક રીતે તો નથી. જરૂર એ છે કે એ સમયમાં બેન પૂરતો આરામ કરે, પૂરતા ખોરાક-પાણી લે અને આનંદથી રહે.

માસિક વખતે લેવાની કાળજી

સેનિટરી પેડ વાપરે તેણે શું કાળજી લેવી.

- અમુક છોકરીઓ (ખાસ કરીને શહેરમાં) તૈયાર સેનિટરી પેડ વાપરે છે. તે વાપરવાના સારા પણ તેમાં અમુક બાબતની કાળજી લેવી જરૂરી છે.
- પહેલું તો પેડ ભીનું થાય એટલે તરત બદલી નાખવું જોઈએ. ઘણી છોકરીઓ પેડ મોંઘા મળતા હોવાથી કે બદલવાની જગ્યા ના મળે ત્યારે તેને લાંબો વખત મૂકી રાખે છે. આવું કરવાથી તે ભાગમાં છાલા પડી શકે.
- આ પેડને ગમે ત્યાં ફેંકવા નહીં. કોથળી, પેપર કે કાગળમાં બરાબર વિંટાળીને કચરાપેટીમાં જ ફેંકવા. તેને સંડાસમાં કદી ફેંકવા નહીં, નહીંતર સંડાસ બ્લોક થઈ જશે.

ઘરના કપડાં વાપરીએ તો શું કાળજી લેવી પડે ?



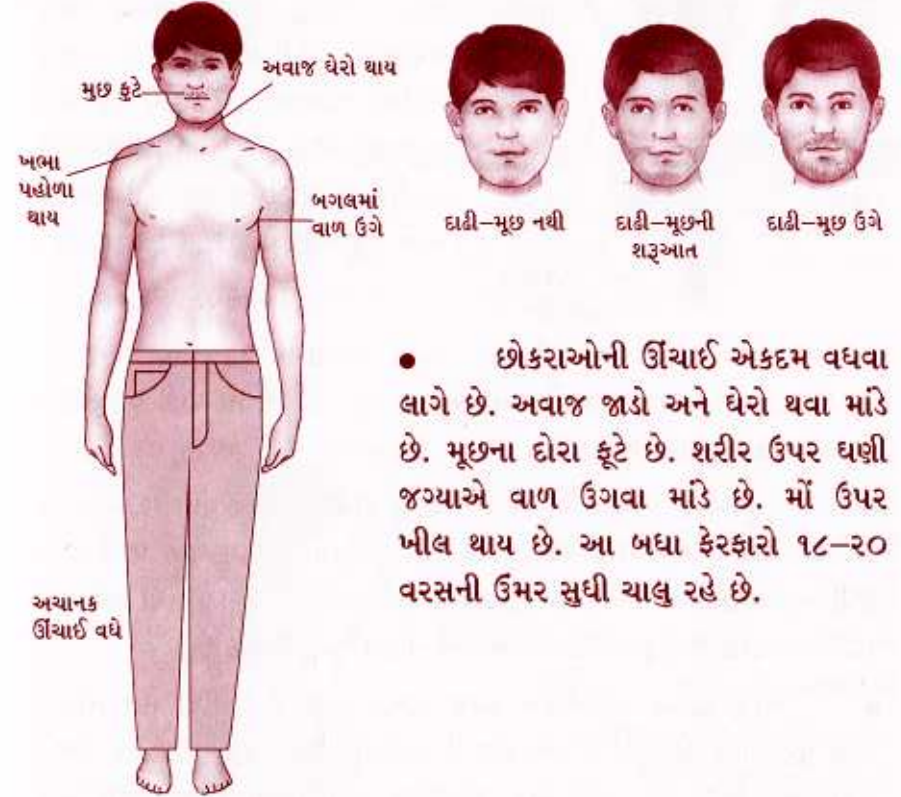
- માસિક વખતે જો ઘરનાં કપડાં વાપરીએ તો તે કપડાં ચોખ્ખા, સુતરાઉ, સુવાળાં તેમજ પ્રવાહી ચુસે તેવા વાપરવા જોઈએ.
- કપડાંને સાબૂ-પાણીથી બરાબર ઘોઈ તડકે સૂકવીને વાપરવાથી તે ચોખ્ખાં થાય છે. સૂર્યપ્રકાશના તડકામાં સૂકવવાથી જતું મરી જાય તેથી ચેપ ના લાગે, આથી કપડાંને અંધારામાં સૂકવવા નહીં.
- વળી કપડાં ભીના થાય કે તરત તેને બદલી નાખવા. ભીના કપડાં લાંબો વખત મૂકી રાખવા નહીં. નહીંતર જાંઘના પડખા છોલાય તેમજ ત્યાં છાલાં પડે છે. જો સામાન્ય માસિક આવતું હોય તો કપડાં દિવસમાં આશરે ત્રણ-ચાર વાર બદલવા જરૂરી છે.
- આ ઉપરાંત અંદર પહેરવાના કપડાં પણ સુતરાઉના તેમજ ચોખ્ખાં પહેરવા જોઈએ. જરૂર લાગે તો સૂતા પહેલાં બદલીને બીજા પહેરવા.

માસિક વખતે રોજ નિયમિત નહાવું :

- આમ તો બધાએ જ દરરોજ નહાવાની જરૂર છે પણ માસિકનાં દિવસોમાં તો પાણીની તંગી હોય તો પણ દરરોજ નહાવું જોઈએ. શરીરના અંદરના ભાગો સાબૂ-પાણીથી બરાબર સાફ કરવા જોઈએ, તેમજ શરીર કોરૂ કરવા પોતાના જૂદો ટુવાલ વાપરવો જોઈએ.
- નહાવા માટે ઘણાં ગામોમાં ચારે બાજુથી બરાબર બંધ બાથરૂમ હોતી નથી. આથી બેનો સરખી રીતે શરીરને સાફ કરી શકતી નથી. તેથી દરેક ઘરે ચારેબાજુથી બંધ બાથરૂમ બાંધવું જરૂરી છે. ક્યાંક જોવામાં આવે છે કે બંધ બાથરૂમ હોય તો માસિક વખતે બેનોને એમાં નહાવા દેવામાં આવતી નથી. પણ તેઓએ તો અંદરના ભાગ બરાબર સાફ કરવાના હોઈ બંધ બાથરૂમમાં જ નહાવું જોઈએ.

પુરુષ પ્રજનન તંત્ર

તરૂણવય એટલે કે ૧૩-૧૪ વર્ષની ઉંમર. આ સમયે છોકરાઓના શરીરમાં પણ કેટલાક ફેરફાર થાય છે. જો કે આ ફેરફારો છોકરીઓ કરતાં થોડા મોડા શરૂ થાય છે.

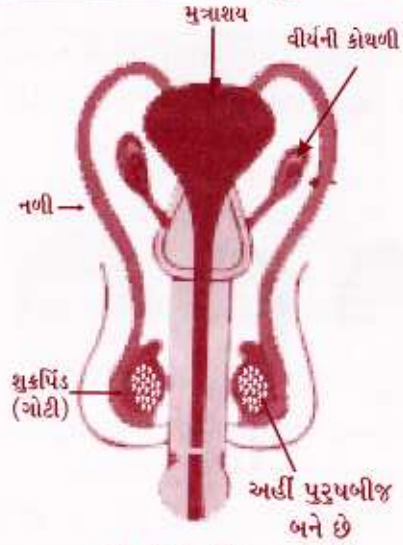


- છોકરાઓની ઊંચાઈ એકદમ વધવા લાગે છે. અવાજ જાડો અને ઘેરો થવા માંડે છે. મૂછના દોરા ફૂટે છે. શરીર ઉપર ઘણી જગ્યાએ વાળ ઉગવા માંડે છે. મોં ઉપર ખીલ થાય છે. આ બધા ફેરફારો ૧૮-૨૦ વરસની ઉંમર સુધી ચાલુ રહે છે.

- આપણે શરૂઆતમાં જોયું કે પ્રજનનતંત્રના અવયવોનું કામ નવો જીવ પેદા કરવાનું છે. નવો જીવ બનાવવા એકલું સ્ત્રીબીજ તો ન ચાલેને? પુરુષબીજ પણ જોઈએ. પુરુષબીજ અને સ્ત્રીબીજ ભેગાં મળે તો જ ગર્ભ રહે અને તેમાંથી બાળક તૈયાર થાય.

- અહીં આપણે પુરુષમાં પુરુષબીજ ક્યાં બને અને કેવી રીતે સ્ત્રીબીજને મળે છે તે જોઈએ.

પુરુષબીજ ક્યાં બને છે ?



● તરૂણવયે જ એટલે કે ૧૩-૧૪ વર્ષની આસપાસ પુરુષબીજ બનવાનું શરૂ થાય છે. પુરુષબીજ પણ લીંબુ જેવા આકાર અને કદવાળી ગોટીમાં બને છે. જેમ સ્ત્રીમાં બીજાશય બે હોય છે તેમ પુરુષમાં ગોટી પણ બે હોય છે. આ ગોટીને જ શુક્રપિંડ પણ કહેવાય છે અને પુરુષબીજને શુક્રાણુ કહેવાય છે.

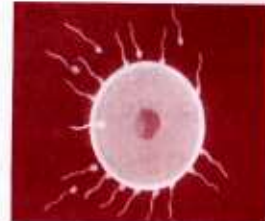
● ગોટીમાં રોજ કરોડથી પણ વધારે સંખ્યામાં પુરુષબીજ બને છે. આપણે આગળ જોયું કે સ્ત્રીબીજ તો એક જ છૂટું પડે છે. તો પછી પુરુષબીજ શું કામ આટલા બધાં બને છે?

● પુરુષબીજ મુખ્યત્વે બે કારણને લીધે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. એક તો સ્ત્રીબીજ છેક બીજનળીમાં આવેલું છે. તેથી કાયામાં દાખલ થયા પછી નળી સુધી પહોંચતા રસ્તામાં લાખો પુરુષબીજ મરી જાય છે. કરોડોમાંથી લગભગ ૧૦૦૦ જેટલા જ પુરુષબીજ સ્ત્રીબીજની નજીક પહોંચી શકે છે.

● બીજું કારણ સ્ત્રીબીજનું કવચ સખત હોય છે, આથી તેને તોડવા ઘણાં પુરુષબીજ જોઈએ, જે સ્ત્રીબીજની ફરતેથી તોડવા પ્રયત્ન કરે છે. છેવટે જ્યારે આ કવચ તુટે ત્યારે એક પુરુષબીજ સ્ત્રીબીજમાં દાખલ થાય અને ફલીતબીજ એટલે કે ગર્ભ બને છે.



નળીમાં સ્ત્રીબીજને મળવા આવતા પુરુષબીજ



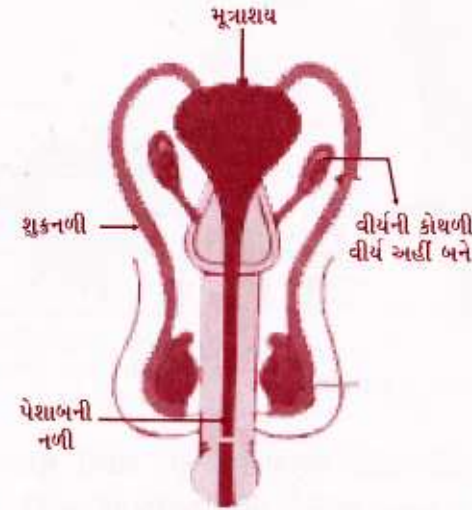
નળીમાં બનતું ફલીત બીજ



● પુરુષબીજને ખૂબ હલનચલન કરવાનું હોવાથી તેની રચના પણ એ રીતે જ ઘડાઈ છે. આગળ ટોપી જેવું માથું અને પાછળ લાંબી પૂંછડી. પૂંછડીની મદદથી તે ઝડપથી આગળ વધી શકે છે. આ ટોચ જેવા માથાના ટચુકડા ભાગમાં પુરુષના ગુણો ધરાવતા રંગસૂત્ર (જનીન) હોય છે, જે વારસામાં ઉતરે છે.

વીર્ય ક્યાં બને છે ?

● તમે પાણીમાં મચ્છરના પોરા કે દેડકાના ટેડપોલ જોયા છે? કેવા આમતેમ તરતા હોય છે. તેવી જ રીતે પુરુષબીજ પણ એક સફેદ રંગના પ્રવાહીમાં તરતા આગળ વધે છે. આ સફેદ પ્રવાહી તે જ વીર્ય.



● પુરુષબીજ અને વીર્ય બંને જુદા છે અને જુદી જગ્યાએ બને છે. પુરુષબીજ ગોટીમાં બનીને તેમાંથી નીકળતી શુક્રનળી દ્વારા ઉપર જાય છે. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પેશાબની નળીની બેઉ બાજુ વીર્ય બનાવતી જુદી કોથળી હોય છે, જેમાં વીર્ય બને છે. વીર્ય પુરુષબીજને પોષણ આપવાનું કામ કરે છે. અહીં વીર્યમાં પુરુષબીજ ભળે છે.

● પુરુષની શરીરમાં પેશાબની નળી દ્વારા જ પુરુષબીજ તથા વીર્ય બહાર આવે છે. સ્ત્રીના શરીરમાં ત્રણ માર્ગ છે, પેશાબનો માર્ગ, કાયાનો માર્ગ અને સંડાસનો માર્ગ. જ્યારે પુરુષના શરીરમાં બે જ માર્ગ છે. એક પેશાબ તથા વીર્યનો ભેગો માર્ગ અને બીજો સંડાસનો માર્ગ. (જો કે પેશાબ અને વીર્ય કદી સાથે બહાર આવે નહીં !!)

● સામાન્ય રીતે પુરુષનું શિખ નાનું હોય છે પણ ભેગા થતી વખતે તે મોટું થાય છે, કારણકે આ ભાગમાં ઘણી બધી લોહીની નળી આવેલી હોય છે. જાતીયસંબંધ વખતે ઉત્તેજના થવાથી આ લોહીની નળીમાં લોહીનો ભરાવો થાય છે તેથી તે મોટું થાય છે અને કાયામાં દાખલ થઈ શકે છે.

● સમાગમ પછી ઝપાટાભેર વીર્ય બહાર નીકળે છે. તેને વીર્યસ્ત્રાવ કહેવાય છે. બીજબાજુ સ્ત્રીના કાયાના સ્નાયુનું સંકોચન વીર્યને અંદરની તરફ ખેંચે છે. આ રીતે વીર્ય અને તેમાં રહેલા પુરુષબીજ સ્ત્રીની કાયામાં દાખલ થાય છે. અહીંથી તે ગર્ભાશયના મુખ સુધી પહોંચે છે.

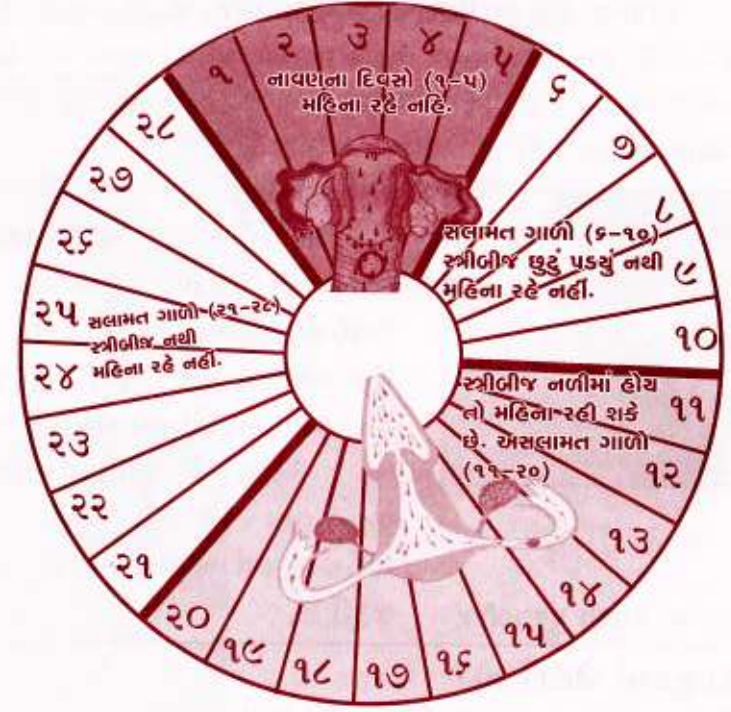


કાયામાં દાખલ થતાં પુરુષબીજ

● વીર્યસ્ખલન બાદ કાયામાંથી કરોડો પુરુષબીજ ખૂબ લાંબી મુસાફરી કરીને તેમાંથી છેવટે થોડાક જ ગર્ભાશયમાં થઈને નળીમાં પહોંચે છે. અહીં એક પુરુષબીજ સ્ત્રીબીજને મળે છે. આમ સ્ત્રીબીજ ને પુરુષબીજ મળવાથી ફલીતબીજ એટલે કે ગર્ભ બને છે.

● આ ગર્ભ ગર્ભાશયની અંદરની પોચી દિવાલમાં ચોંટે છે. તેથી દિવાલ તૂટતી નથી, તે પછી માસિક આવતું નથી. માસિક ન આવવાથી સ્ત્રીને ખબર પડી જાય છે કે તેને મહિના રહ્યા છે.

ગર્ભ માસિક પછીના વચલા જ દિવસોમાં કેમ રહે છે?



● જે બેનને તારીખ પ્રમાણે નિયમિત માસિક આવતું હોય તો તે બેનને સ્ત્રીબીજ વચલા દિવસોમાં છૂટું પડે છે. આથી વચલા ગાળામાં ભેગા થવાથી મહિના રહી શકે છે. માસિકના પહેલા ૧૦ દિવસ કે છેલ્લાં ૧૦ દિવસમાં મહિના રહેવાની શક્યતા ખૂબ ઓછી છે.

● પરંતુ જે સ્ત્રીને નિયમિત માસિક આવતું ના હોય એટલે કે મોટું કે વહેલું માસિક આવતું હોય તો તેને સ્ત્રીબીજ ક્યારે છૂટું પડે તે ખબર પડે નહીં. આથી તેમને મહિના કયા દિવસોમાં રહી શકે તે પણ ખબર પડે નહીં.

● ઘણાં એવું માને છે કે માસિક પછીના તરતના ૫-૬ દિવસોમાં ગર્ભ રહે, પણ આ વાત ખોટી છે. સ્ત્રીબીજ તો માસિક પછી લગભગ ૧૪માં દિવસની આસપાસ જ છૂટું પડીને નળીમાં આવે ને ! આમ માસિક પછીના શરૂઆતના ૬-૭ દિવસમાં તો સ્ત્રીબીજ નળીમાં હોય નહીં, તેથી તરતના દિવસોમાં તો ગર્ભ રહે નહીં.

વીર્યમાં તરતા પુરુષબીજ :

સામાન્ય રીતે જાતીયસંબંધ વખતે ૩-૪ મી.લી. એટલે કે એક નાની ચમચી જેટલું વીર્ય બહાર નીકળે છે. આ વીર્યમાં આશરે ૨૦ થી ૪૦ કરોડ પુરુષબીજ રહેલાં હોય છે. આ પુરુષબીજ અતિ નાના હોય છે તેથી તે નરી આંખે દેખાતા નથી.



વીર્યમાં રહેલા પુરુષબીજ

આપણે વીર્યને બહારથી જોઈએ તો તેમાં કંઈ દેખાય નહીં. પણ એક વીર્યનું ટીપું મુકીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર (માઈક્રોસ્કોપ)માં જોઈએ તો તેમાં પૂંછડીવાળા ખૂબ બધાં પુરુષબીજ હરતાફરતા આમથી તેમ દોડતા દેખાય છે.

આથી જો દંપતીને બાળક ના થતાં હોય તો સૌ પ્રથમ વિર્યની માઈક્રોસ્કોપમાં તપાસ કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

ફરી દૂંકમાં જોઈએ તો

- સ્ત્રીમાં દર મહિને એકબાજુના બીજાશયમાં સ્ત્રીબીજ બને છે.
- ૧૪ દિવસની આસપાસ એક સ્ત્રીબીજ મોટું થઈ છૂટું પડી ગર્ભાશયની નળીમાં આવે છે.
- તે સમયે ગર્ભાશયની દિવાલ મખમલ જેવી પોચી અને જાડી બને છે.
- જો ગર્ભ ન બને તો આ દિવાલ તૂટે છે, તેમાં રહેલી લોહીની નળીઓ તૂટે છે અને માસિક રૂપે બધુ બહાર આવે છે.
- પુરુષની ગોટીમાં દરરોજ લાખો પુરુષબીજ બને છે. વીર્ય બીજ જ વીર્યની કોથળીમાં બને છે.
- સંબંધ વખતે પુરુષના અંગ દ્વારા વીર્યમાં ભળેલ પુરુષબીજ સ્ત્રીની કાયામાં દાખલ થાય છે. ત્યાંથી તે ગર્ભાશયના મુખમાંથી ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે.
- તે સમયે જો સ્ત્રીબીજ નળીમાં હાજર હોય તો પુરુષબીજ તેને મળે છે અને ગર્ભ બને છે.
- આ ગર્ભ ગર્ભાશયની દિવાલમાં ચોંટે છે અને વિકાસ પામે છે. બાળક બને છે.

સામાન્ય રીતે પૂછાતા કેટલાક સવાલો

સ.-૧ લગ્ન માટેની યોગ્ય ઉંમર કઈ હોવી જોઈએ ?



આજે પણ અમુક જ્ઞાતિઓમાં અને અમુક પ્રદેશોમાં મા-બાપ છોકરીઓના ખૂબ નાની ઉંમરે લગ્ન કરી નાખે છે. આ રમવાની, ભણવાની નાની ઉંમરે છોકરીઓ શારીરિક તેમજ માનસિક રીતે એટલી તૈયાર (પરિપક્વ) નથી હોતી કે સાવ નવા જ વાતાવરણમાં ગોઠવાઈ જાય.



ગર્ભનો અપુરતો વિકાસ

વળી લગ્ન થાય એટલે મહિના રહે, સુવાવડ થાય. આમ નાની ઉંમરે તે માતા બને તો બાળકનો યોગ્ય ઉછેર પણ ના કરી શકે. આ ઉંમરે મહિના રહે તો તેના ઘણાં માઠા પરિણામ પણ આવી શકે. સુવાવડમાં તકલીફ પડે, કસુવાવડ થાય, વહેલી સુવાવડ થાય, બાળક નબળું જન્મે...

આથી કોઈપણ છોકરીઓના ૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમરે લગ્ન કરવા જોઈએ નહીં. એ જ રીતે છોકરાઓના લગ્ન ૨૧ વર્ષથી નાની ઉંમરે કરવા જોઈએ નહીં.

સ.-૨ અમુક સ્ત્રીને જોડકાં બાળક કેમ જન્મે છે?

ઘણાંના મનમાં આ જાણવાની જીજ્ઞાસા હોય છે કે જોડકા બાળક કેમ કરીને જન્મતા હશે ? કોકને વળી ત્રણ કે ચાર છોકરા પણ જન્મે છે. જો કે આ બહુ જ ઓછીવૈર બને છે. ચાલો આનું કારણ સમજીએ.

આપણે જોયું કે સામાન્ય રીતે એક બાજુના અંડાશયમાંથી એક સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થઈ છૂટું પડી નળીમાં આવે છે. આ સ્ત્રીબીજ ને પુરુષબીજ મળે તો ગર્ભ ધારણ થાય છે.



● કોકવાર એકબાજુના અંડાશય ને બદલે બંને બાજુના અંડાશયમાંથી એક-એક એમ બે સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થઈ છૂટા પડી બંને બાજુ નળીમાં આવે છે. હવે વીર્યમાં પુરુષબીજ તો લાખોની સંખ્યામાં હોય જ છે, જે બંને બાજુની

● નળીમાં જાય છે. તેથી આ બે સ્ત્રીબીજ ને બે પુરુષબીજ ફલિત કરે છે. આમ જોડકાં બાળક બને છે.

● હા પણ આ જોડકાં બાળક બે સ્ત્રીબીજ અને બે પુરુષબીજથી બનેલા હોઈ દેખાવમાં જુદા જુદા હોય છે. તેમના જનીન જુદા હોય છે, ઓળ જુદી હોય છે. તેથી તેઓ દેખાવમાં પોતાના અન્ય ભાઈ-બેન જેવા હોય છે.



એક ઓળ :
બાળક એકસરખા દેખાય

તમે કહેશો કે તમે એકદમ એક સરખા જોડકાં જોયા છે અથવા તો સાંભળ્યું છે. (ખાસ કરીને ઘણાં પિકચરમાં ડબલ રોલમાં કામ કરતા હીરો-હીરોઈનને.) આ પણ શક્ય છે. આવા જોડકાંમાં એક સ્ત્રીબીજને એક જ પુરુષબીજ મળે છે. પરંતુ જ્યારે આ ફલીતબીજ રૂપી કોષનું વિભાજન થાય ત્યારે તે એક સરખા બે કોષમાં વિભાજન થાય છે. જેમાંથી બે સરખા જ બાળકો બને છે. તેમની એક જ ઓળ હોય છે.

આ જોડકાંમાં મા-બાપનું જનીન એકસરખું હોઈ બંને એકદમ એક સરખા જ દેખાય છે. તેમને અલગ ઓળખવા પણ તકલીફ પડે. જો કે એક જ સરખા દેખાવના જોડકાં બહુ ઓછીવાર બને છે. આશરે દર ૮૦ બાળકનો જન્મ થાય તેમાંથી એક જોડકાં જન્મે છે. પણ એક સરખા દેખાવવાળા જોડકાંનાં જન્મ તો ખૂબ જ ઓછાં થાય છે.

સ.-૩ ચહેરા ઉપર ખીલ કેમ થાય ? શું ઉપાય કરવો ?



ચહેરા ઉપર ખીલ થાય એટલે ઘણાં બધા કહેશે કે જુવાની ફુટી. બરાબરને ? આ ઉમરે પોતાના દેખાવ માટે ખૂબ સંભાળ લેતા છોકરા-છોકરીઓને ખીલ થાય તે જરાપણ ગમે નહીં. અરીસામાં જોયા કરે અને ફોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે.

હવે ખીલ થવાનું કારણ જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણી ચામડીની અંદર સતત ચીકણો પદાર્થ ઝરે છે જે ચામડીને ચીકણી રાખે છે. ખીલમાં ચામડીના જે છિદ્રમાંથી ચીકણો પદાર્થ ઝરતો હોય તેનું મોં બંધ થઈ જાય છે. તેથી આ પદાર્થ ચામડીની અંદર જમા થાય છે. ત્યાં ટાંકણીના મોં જેવું ઉપસેલું દેખાય છે. આને ખીલ કહેવાય છે. ખીલમાં સફેદ-કાળી કે પીળી ફોલ્લીઓ દેખાય છે. ખીલ થવાનું કારણ આ ઉમરે અંતઃસ્ત્રાવ વધુ ઝરવાને લીધે છે એવું માનવામાં આવે છે.

જો કશો જ ઉપાય ન કરીએ તો પણ ખીલ થોડા સમય બાદ જાતે મટી જાય છે. કોઈને આખી જીંદગી ખીલ થયા કરે એવું સાંભળ્યું નથી એટલે ખીલ થાય તો બહુ ચિંતા કરવી નહીં. ફક્ત અમુક કાળજી લેવી જરૂરી છે, જેમ કે પરસેવો થાય ત્યારે મોઢું ધોવું જેથી તેના ઉપર ધૂળ-પરસેવો ચીકાસ જમા થાય નહીં, ચહેરા પર કોઈપણ મેકઅપ લગાડવો નહીં, ખીલ સાથે છેડછાડ કરવી નહીં, જાતે ફોડવા નહીં. આ ઉપરાંત લીલા શાકભાજી, ફળ, દૂધ છૂટથી ખાવા.

જો ચહેરા ખીલથી ખૂબ ભરાયેલો લાગે અને ખીલ જાતે લાંબા સમય સુધી ના મટે તો પછી ચામડીના ડૉક્ટરને બતાવી સારવાર લેવી પડે. ખીલ ઉપર લગાડવાના અમુક મલમ મળે છે. પરંતુ તેને લાંબો સમય લગાડવા પડે અને ખર્ચો પણ વધુ થાય છે.

સ.-૪ અમુક છોકરીને અનિયમિત માસિક કેમ આવે?

(જેમ કે ૨ મહિના સુધી ના આવે અને પછી ૧૦ દિવસ સુધી દેખાયા કરે)

માસિકની શરૂઆત વખતે ઘણી છોકરીઓને પહેલા ૧-૨ વર્ષ માસિક અનિયમિત રીતે આવે છે. પરંતુ મોટાભાગે ૧-૨ વર્ષ પછી માસિક નિયમિત રીતે તારીખ પ્રમાણે આવતુ થઈ જાય છે. આ બિલકુલ સામાન્ય બાબત છે. બે વર્ષ પછી પણ જો અનિયમિત રીતે જ માસિક આવે તો તેનું કારણ જાણવા ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી પડે. ડોક્ટરને જો જરૂર લાગે તો તે લોહી-પેશાબ કે સોનોગ્રાફીની તપાસ પણ કરાવે.

અનિયમિત માસિક આવવાનું મુખ્ય કારણ સ્ત્રીબીજ નિયમિત રીતે ધૂટું ના પડે તે છે. સામાન્ય રીતે અંડાશયમાંથી નિયમિત રીતે સ્ત્રીબીજ ૧૪મા દિવસની આસપાસ ધૂટું પડે છે અને ત્યાર પછીના ૧૪ દિવસ બાદ માસિક આવી જાય છે. આમ દર મહિને નિયમિત માસિક આવે છે.

જો સ્ત્રીબીજ ૧૦મા દિવસે ધૂટું પડે તો માસિક ત્યાર પછીના ૧૪મા દિવસે એટલે કે માસિક ૨૪મા દિવસે આવે. આમ માસિક અઠવાડિયું વહેલું આવે. સ્ત્રીબીજ જો ૨૦મા દિવસે ધૂટું પડે તો માસિક ત્યારપછીના ૧૪મા દિવસે આવે એટલે કે અઠવાડિયું મોડું આવે. ઘણીવાર સ્ત્રીબીજ સાવ જ અનિયમિત રીતે ધૂટું પડે છે અથવા ધૂટું પડતું નથી. આવા સમયે માસિક બે-ચાર મહિને અનિયમિત રીતે આવે.

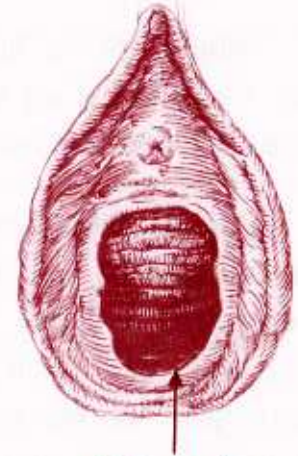
આવું થવાનું એક કારણ મગજમાંથી ઝરતા અંતસ્ત્રાવ વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં ઝરવાથી થઈ શકે. એ જ રીતે અંડાશયમાં પણ જો અંતસ્ત્રાવ પુરતા પ્રમાણમાં ના ઝરે તો પણ માસિક અનિયમિત આવે છે.

સ.-૫ શું લગ્ન પહેલા પડદો તૂટી ગયો હોય તો છોકરીઓની કૌમાર્યતા (Vergin) ભંગ થઈ છે તેવું કહેવાય?

ખરેખર આ ખોટી માન્યતા છે, એને લીધે ઘણીવાર પતિ-પત્ની વચ્ચેના સંબંધમાં તનાવ પેદા થાય છે. આપણે હકીકત જોઈએ.



સામાન્ય પાતળો પડદો



તૂટેલો પડદો

સ્ત્રીના જે ભાગમાંથી માસિક બહાર આવે તેને યોનિદ્વાર કહેવાય. છોકરી જ્યારે કુંવારી હોય ત્યારે આ યોનિદ્વાર આગળ એક પાતળો પડદો આવેલો હોય છે, જેને યોનિપટલ (Hymen) કહેવાય છે. તેમાં એક નાનું કાણું હોય છે.

સામાન્ય રીતે પહેલીવાર શારીરિક સમાગમ થાય ત્યારે આ પડદો તૂટે છે, જેની સાથે થોડું લોહી નીકળે તેમજ થોડો દુખાવો થાય છે. મોટાભાગે ત્યારપછીથી સમાગમ વખતે દુખાવો થતો નથી.

હવે ઘણીવાર વાગવાથી, રમતગમત વખતે, વધારે પડતી કસરત કરવાથી કે સાયકલ-સ્કુટર ચલાવતા આ યોનિપટલ ઘસાઈને તૂટી જાય છે.

આથી જો લગ્ન સમયે પડદો તૂટેલો હોય તો લગ્ન પહેલા તેને શારીરિક સંબંધ થયો હશે જ તેવું માનવું જરૂરી નથી. અન્ય કારણો ને લીધે પણ પડદો તૂટી શકે છે.

સ.-૬ કોઈ પ્રસંગને કારણે માસિકની તારીખ લંબાવવાની જરૂર હોય તો શું કરવું જોઈએ ?

ઘણી સ્ત્રીઓને અમૂક સામાજિક પ્રસંગને લીધે માસિક લંબાવવાની જરૂર પડે છે, જેમ કે પોતાના કે ઘરમાં કોઈના લગ્ન હોય, કોઈ ધાર્મિક વિધી હોય અથવા તે જ દિવસોમાં બહારગામ જવું પડે તેમ હોય...

સામાન્ય રીતે તો માસિક લંબાવવું જોઈએ નહીં, કારણ ઘણીવાર માસિક લંબાવ્યા બાદ તે વધુ આવે કે અનિયમિત રીતે આવે છે. પરંતુ જો ના છૂટકે લંબાવવુ જ પડે તેમ હોય તો તે માટે સમયસર ગોળી શરૂ કરવી પડે.

આ માટે માસિકની તારીખ હોય તેના ૬ દિવસ પહેલાથી માસિક લંબાવવાની ગોળી શરૂ કરવી જોઈએ. જે તારીખ સુધી લંબાવવાની જરૂર હોય તે તારીખ સુધી ગોળી લેવી. આ માટે અમુક જાતના હોર્મોન્સ (ખાસ તો પ્રોજેસ્ટેરોન)ની ગોળી લેવાની હોય છે. સરકારી દવાખાનામાં મળતી ‘ગર્ભ નિરોધક ગોળી’ પણ લઈ શકાય. આ ગોળી રોજની એક લેવાની. ગોળી લેવાની બંધ કર્યા બાદ સામાન્ય રીતે બે-ત્રણ દિવસમાં માસિક આવી જાય છે.

(ધારોકે માસિકની તારીખ ૬ હોય અને તા. ૧૦ સુધી લંબાવવાની જરૂર હોય તો આ હોર્મોન્સની ગોળી તા. ૧ થી લેવાની શરૂ કરવી પડે અને તા. ૧૦ સુધી રોજ નિયમિત લેવાની હોય.)

જો વચ્ચેથી ગોળી લેવાનું ભૂલી જઈએ તો વચ્ચેથી તરત માસિક આવી જાય. તેથી ગોળી દરરોજ નિયમિત લેવી ખાસ જરૂરી છે. ગોળી લેવાની બંધ કર્યા બાદ માસિક બે-ત્રણ દિવસમાં આવી જશે પરંતુ તે દર વખતે કરતા થોડું વધુ આવશે.

આ ગોળીથી કોકવાર ઉબકા-ઉલટી જેવું આવી શકે. તેથી જ ગોળી ભૂખ્યા પેટે લેવી નહીં પણ જમ્યા પછી જ લેવી. આ હોર્મોન્સની ગોળી છે તેથી તે હંમેશા ડોક્ટરની સલાહ પછી જ લેવી જોઈએ. જાતે મન ફાવે ત્યારે શરૂ કરવી નહીં. અને વારંવાર લંબાવવાની ગોળી લેવી નહીં.

છોકરાઓને મુંઝવતા કેટલાક સવાલો :

સ.-૭ હસ્તમૈથુન એટલે શું ? તેનાથી નુકશાન થાય ?

અમુક વખતે પુરૂષને ઉત્તેજના થાય ત્યારે તે હાથ દ્વારા તેના અંગને પકડી તેને ઘર્ષણ આપે છે. આ દરમ્યાન વીર્ય બહાર નીકળે છે. આથી ઉત્તેજના સંતોષાય છે અને આવેગો શાંત થાય છે, આને હસ્તમૈથુન કહેવાય છે. ઘણી છોકરીઓ પણ જાતીય ઉત્તેજના શાંત કરવા તેના યોનિલીંગને અડીને ઘર્ષણ આપે છે અને આનંદ મેળવે છે.

આવું કોકવાર કરવું ખોટું નથી તેનાથી કોઈ નુકશાન થતું નથી, પણ તેનો અતિરેક કરવો નહીં, તેમાં પણ વિવેક વાપરવો ખૂબ જરૂરી છે. નહીતર આપણું મન તેમાં જ પરોવાયેલું રહે. બીજા કોઈ કામમાં ચિત્ત લાગે નહીં.

જો કે આને લઈ ઘણાંને જાતજાતના ડર લાગે છે, પણ હસ્તમૈથુનથી કોઈ નબળાઈ કે કમજોરી આવતી નથી. તેનાથી ગાંડપણ કે નપુંશકતા પણ આવતી નથી. આમે પોતાના સાથી સિવાય અન્ય સાથે શારિરીક સંબંધ રાખવામાં ઘણાં ગંભીર જોખમ રહેલા છે, જેમકે જાતીય રોગ, એઈડસ જેવા રોગ થઈ શકે, મહિના રહી શકે. આથી ઉત્તેજના સંતોષવા અન્ય વ્યક્તિ સાથે સંબંધ કરવા કરતા હસ્તમૈથુન રીત સલામત છે.

સ.-૮ પુરૂષને શું વારંવાર વીર્ય નીકળવાથી નબળાઈ આવી શકે ?

ઘણાંને એવી બીક લાગે છે કે વીર્ય નીકળવાથી શરીરમાંથી બધી તાકાત જતી રહે છે અને ખૂબ નબળાઈ આવી જાય છે. એવી પણ ખોટી માન્યતા છે કે ૧ ટીપું વીર્ય બરાબર ૮૦ ટીપાં લોહી હોય એટલે કે વીર્યમાં ખૂબ શક્તિ રહેલી છે.

ખરેખૂર તો સમાગમ બાદ વીર્ય નીકળતી વખતે પુરૂષના આખા શરીરના સ્નાયુ સંકોચાય છે. તેથી તેને થોડી ક્ષણો માટે થાક લાગે છે, પરંતુ વીર્ય નીકળવાથી શરીરમાંથી કોઈ શક્તિ જતી રહેતી નથી. આવી ખોટી બીક રાખવી નહીં.

સ.-૯ સ્વપ્નદોષ શું છે ? તેનાથી નુકશાન થાય ?



જુવાનીમાં ઘણાં છોકરાઓને રાત્રે ઊંઘમાં સફેદ ઘાત એટલે કે વીર્ય નીકળે છે. રોમાંચક સ્વપ્નાં આવતા હોય ત્યારે આવું વધુ થાય છે. તેથી લોકો તેને સ્વપ્નદોષ પણ કહે છે. આ બિલકુલ સામાન્ય બાબત છે. મોટાભાગના છોકરાઓને આવું થતું હોય છે. ઘણાં આને લઈને ખૂબ જ ચિંતા કરે છે. ખરેખર તો વીર્યની કોથળીમાં વીર્યનો ભરાવો થવાથી તે બહાર નીકળી જાય છે. આનાથી કોઈ અશક્તિ આવતી નથી કે જાતીય તાકાત ઓછી થતી નથી. તેથી ગભરાવાની જરૂર નથી. એ જ રીતે પોતાને કંઈ ખોટું થાય છે તેવી લાગણી રાખવાની પણ જરૂર નથી. આને એક સામાન્ય બાબત ગણી રોજિંદા કામમાં મન પરોવવું જોઈએ.



આર્ય દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ બહેનોના આરોગ્ય વિષેની અન્ય પુસ્તિકાઓ

સગર્ભાવસ્થા



સુવાવડ પછી



બાળક ક્યારે ? અમારી ઈચ્છાએ



એનિમીયા (પાંદુરોગ)



સલામત સુવાવડ



બહેનોના રોગો



શેર માટીની ખોટ



મેનોપોઝ

